

Contents

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | SPECIAL INTERVIEW
東京医科大学病院感染制御部・感染症科副部長、准教授
中村 造
聞き手◎有賀 雅史 | 40 | トレーニング指導者に必要な摂食障害の知識 第25回
ダンサー・アスリートの食事指導
1. 食事ガイドライン概要
染原 風生 |
| 10 | 健康・フィットネス・スポーツのための栄養学 第34回
トップアスリートの栄養サポート
杉浦 克己 | 43 | 「絶対的金メダリストを育てる!」思考 第6回
強い身体をつくる! ④
「治療と強化の同時進行」
リハビリと強化トレーニングを
融合させる!
加藤 健志 |
| 16 | 現場に活かす! 筋力トレーニングの実技指導 第22回
上腕三頭筋のダンベルエクササイズ
～ワンハンドトライセプスエクステンションと
トライセプスキックバック～
有賀 誠司 | 48 | R-bodyが目指すトレーニング指導のカタチ 第4回
R-bodyの理念
宮山 卓也 |
| 20 | 新連載 スポーツコンディショニング入門 第2回
体幹の姿勢制御の基礎知識と方法 ②
下河内洋平、笹壁和佳奈 | 52 | 特別講座
FIAフィットネス関連施設における
新型コロナウイルス感染拡大
対応ガイドラインについて
松村 剛 |
| 23 | From Sports Media 第58回
「雑念だらけのウォーキング」
武智 幸徳 | 54 | 運動指導者として深化し続けるために 第18回
オンラインプラットフォームの可能性
谷 佳織 |
| 24 | 新連載 指導現場で使える!
わかりやすいトレーニングサイエンス
研究・国際委員会 | 59 | 現場で生かす運動生理学 第34回
運動強度とエネルギー代謝のまとめ
榎木 泰介 |
| 26 | トレーニング指導者のためのプロテイン講座
プロテイン開発の深化と
今後の展望
取材協力◎株式会社 明治 | 62 | GTK現場で使える機能解剖学 第32回
キネティックチェーンのはなし その②
しなやかなリンクとして働く二関節筋
大山 卞 圭悟 |
| 30 | トレーニングの複眼的探究
筋力トレーニング時の
可動域の違いとその効果
異なる関節可動域での
筋力トレーニングが
筋力や骨格筋量に及ぼす影響
佐野村 学 | 66 | スポーツ現場に役立つ疲労/損傷の理解 第4回
運動誘発性筋損傷の特質と特性
山口 翔大 |
| 36 | 短期リレー連載 トレーニングをもっと広く、もっと深く考える
～プロストレングスコーチの立場から～ 第1回
ストレングストレーニングと
コレクティブエクササイズ
～改めてこの2つを考える!
伊藤良彦 | 70 | 上級トレーニング指導者インタビュー Vol.51
林 賢一 |
| | | 71 | FIA通信
フィットネスクラブ・マネジメント技能検定は
ロールモデルとなる人材のためにある。
菺沢 靖彦 |

- 72 専門誌編集部から
**病氣予防や健康長寿につながる
“心のフィットネス”②**
河辺 雄治
- 73 専門誌編集部から
**三浦 康二さん
「競歩に携わる中で伝えていきたいこと」**
浅野 将志
- 74 専門誌編集部から
「ライフジム」の開発を
古屋 武範
- 75 専門誌編集部から
世界のジムにおける「社会的距離」のとりかた
岩井 智子
- 76 トレーニング指導者に必要なビジネススキル 第34回
**リアル、オンラインを問わないビジネスの本質 その①
トレーナー、インストラクターは
働き方を見直そう！**
遠藤 一佳
- 78 JATI賛助会員レポート Vol.51
株式会社LPN
ニッポン全国 JATI養成校・養成機関訪問
- 79 **日本体育大学**
- 80 **大原医療福祉&
スポーツ医療保育専門学校姫路校**
- 82 JATI継続単位付与問題
- 84 8支部リレーセミナー
中央競技団体における運営業務のサポート
岡野 憲一
- 85 8支部だより
- 86 JATI養成校・養成機関一覧+編集後記
- 87 JATIインフォメーション
- 88 JATI継続単位対象セミナー

オフィシャルスポンサー 株式会社 明治

JATI賛助会員一覧

株式会社ウエサカ ティー・イー／エスアンドシー株式会社／株式会社LPN／株式会社キットクルー／株式会社クラブビジネスジャパン／株式会社ザオバ／株式会社サント・ジャパン／サンテプラス株式会社／一般社団法人ジャパン・アスレティックトレーナーズ機構／ジョンソンヘルステックジャパン株式会社／株式会社THINKフィットネス／一般社団法人スポーツパフォーマンス分析協会／セノー株式会社／医療法人再生会そびまクリニック／株式会社大修館書店／Titleist Performance Institute／株式会社ニシ・スポーツ／株式会社パフォームベタージャパン／有限会社フィットネスアポロ社／株式会社ブラボーグループ／ムーラージャパン株式会社／株式会社モントルー／株式会社ユーフォリア／ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社／有限会社ラウンドフラット

(2020年10月現在) 25社 五十音順

特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会

【名誉会長】

長谷川 裕(龍谷大学教授)

【参与】

伊坂忠夫(立命館大学教授)
石井直方(東京大学名誉教授)
井上 力(井上整形外科院長)
魚住廣信(元平成スポーツトレーナー専門学校校長)
小澤治夫(静岡産業大学教授)
川原 貴(元国立スポーツ科学センター センター長、日本臨床スポーツ医学会理事長)
桜井伸二(中京大学教授)
鹿倉二郎(順天堂大学客員教授)
杉浦克己(ザバス スポーツ&ニュートリション・ラボ顧問、立教大学教授)
関口 脩(日本体育大学名誉教授)
田口素子(早稲田大学教授)
平野裕一(法政大学教授)
福林 徹(有明医療大学特任教授)
山本利春(国際武道大学教授)
湯浅景元(元中京大学教授)

五十音順

【理事長】

有賀 雅史(帝京科学大学教授)

【副理事長】

有賀 誠司(東海大学教授)
菅野 昌明(愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター)
油谷 浩之(関西学院大学アメリカンフットボール部ストレンスコーチ)

【理事】

久村 浩(合同会社ベストパフォーマンス代表)
田村 尚之(国立スポーツ科学センター コンディショニング課 主幹)
小川 恭二(ステージコーチ代表)
島 典広(東海学園大学教授)

【監事】

山内 武(大阪学院大学教授)
福守研二(大福企画主宰)

発行 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会
広報・企画委員会

委員長／有賀雅史 副委員長／田村尚之 委員／久保田潤 吉田裕和
編集／光成耕司 ライター／下川 祐、飯塚さき デザイン／Design OZ

〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907
TEL : 03-6277-7712 FAX : 03-6277-7713
e-mail : info@jati.jp http://www.jati.jp/

※編集部より: 今号の「筋生理学から考えるレジスタンストレーニングプログラム」は、都合により休載させていただきます。

2020年10月(第79号) 定価2,000円+税